



ほけんだより



ほけのしょうがっこう 保健室 令和4年12月14日



規則正しい生活リズムで、冬休みを元気に過ごそう！



もうすぐ冬休みが始まります。「毎日が休みだ！」と思って、生活リズムが乱れてしまいそうな人はいませんか？規則正しい生活リズムで過ごすとはどんないいことがあるかをご紹介します！



- ◎早く寝る⇒睡眠は脳の疲れをとり、体の成長を助け、疲れた体を回復させます。
- ◎朝ごはんを食べる⇒元気のもととなり、脳を元気にし、うんちが出やすくなり、体温を上げます。
- ◎歯みがきをする⇒むし歯と歯肉炎をふせいで歯の健康を守ります。
- ◎うんちを出す⇒うんちをしないと、おなかが痛くなったり、気分がすっきりせずイライラしたりします。
- ◎運動する⇒体を動かすことで体力がつき、筋肉が発達し、ストレス解消につながります。
- ◎ゲームは時間を決めて⇒ゲームに集中しすぎると目が疲れます。目を休める時間を必ずさみましよう。



冬休み生活習慣チェックカードを配付します！

★生活習慣チェックカードの実施期間は 1月5日(木)～9日(月) です！



チェックするのはこの項目

- ①起きる時刻 … 目標を決めましよう！
- ②運動 … 1日1回は運動をしよう！
- ③ノーメディア … 寝る1時間前にはメディアを見るのをやめよう！
- ④メディアコース … 右のコースから自分が選んだコースを守ろう！
- ⑤寝る時刻 … 目標を決めましよう！(理想は、1・2年→9時、3・4年→9時30分、5・6年→10時)



◆メディアコース◆

- A:メディアは使用しない
- B:メディアの使用は30分まで
- C:メディアの使用は1時間まで
- D:メディアの使用は2時間まで



生活習慣チェックカードの取り組み方

- ①「起きる時刻」と「寝る時刻」の目標を、お家の人と相談して決め、記入ましよう。
- ②お家の人に協力してもらいながら、目標が達成できるように、5日間生活リズムに気をつけて、取り組みましよう。目標が達成できたら、好きな色をぬろう！(できなかったときは、ぬりません)
- ③夏休みに行ったメディアチャレンジをもう一度やります！
⇒「ノーメディア」のチェックは、寝る1時間前にはメディアを見るのをやめられたら色をぬりましよう！
⇒「メディアコース」のチェックは、自分に合ったメディアコース(A～D)を選び、メディア使用の時間を守りましよう！
※ここでいうメディアとは・・・テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなどの電子機器をさします
- ④それぞれの項目で、いくつ色がぬれたかを、数えて、合計点数を書こう。
- ⑤5日間終わったら、取り組んだ感想を書いて、お家のの人に見せ、コメントをもらいます。
- ⑥担任の先生に 1月10日(火)に提出ましよう。

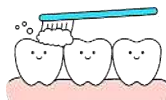


※裏もあります



がつ

1月からはみがきをはじめます！



コロナ禍になり、給食後のみがきを中止していましたが、1月より給食後のみがきを再開したいと思います。学級通信でも連絡がしますが、みがきセットの準備をよろしくお願いします。

はみがきセット

- はぶらし
- コップ
- きんちやく袋（はみがきとコップをしまいます）
※はみがき粉の使用はどちらでもかまいません。



密にならないよう、また飛沫が飛ばないように、注意しながら進めたいと思いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みが始まります。時間がたくさんあるお休みの間、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなりすぎないようにしましょう。

◆正しい姿勢で使いましょう



◆使う時間を決めましょう



◆長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう



◆30分に1回は遠くを見ましょう



◆ねる1時間前は使わないようにしましょう



◆学校や家で決められた約束を守りましょう



ほっとひといき、心の保健室コーナー



◎マイナス思考から抜け出すには…◎



- ★何ごとにも「～すべきだ」と考えず、気持ちの余裕やゆとりをもつ。
- ★「自分のせいだ」「自分が悪い」と自己に結びつけて悪く考えない。
- ★相手の心を読みすぎない。（相手がこう思っているだろうなと読みすぎて、不安にならなくてもよい）
- ★先読みをしすぎない。（きつとうまいかなだろうな、どうせだめだろうな、とはじめから思わない）

